

ポケット版

# 気仙沼のおさかな クッキング

和食  
レシピ

# 旬

鯉  
秋刀魚  
メカジキ  
鮪  
ホヤ



ポケット版

## 気仙沼の おさかなクッキング とは・・・？

「ポケット版 気仙沼のおさかなクッキング」は、平成 26 年 3 月に発行した「気仙沼のおさかなクッキング」をポケットサイズにすることで、より多くの方に気軽に手に取っていただき、気仙沼で豊富に水揚げされる魚に親しんでいただけるよう作成したパンフレットです。

美味しくヘルシー、栄養も豊富なお魚料理をぜひご家庭で作ってみませんか？

※パンフレットは和食版、洋食版の 2 種類をご用意しておりますので、お好みに合わせてお楽しみください。

### 魚 EPA (エイコサペンタエン酸)<sup>※</sup>

【主な機能】  
血栓の予防、血管収縮等の予防、血中脂質の低下作用  
【多く含まれる主な魚介類】  
マグロ、イワシ、サンマ、ウナギ、サバ、カツオ、アジ

### 魚 カルシウム

【主な機能】  
骨形成、血圧や神経系の調整機能  
【多く含まれる主な魚介類】  
小魚

※DHA、EPA は、1 日あたり 1g 以上の摂取が望ましいとされています（魚で約 90g/ 日以上）。  
（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010 年版より）

## 水産物をもつ 主な栄養素は・・・？

水産物の主な栄養素を紹介します。日々の健康管理にお役にたください。

### 魚 DHA (ドコサヘキサエン酸)<sup>※</sup>

【主な機能】  
脳や神経組織の発達・機能維持、抗アレルギー、抗炎症  
【多く含まれる主な魚介類】  
マグロ、イワシ、サンマ、ウナギ、サバ、カツオ、アジ

### 魚 タウリン

【主な機能】  
血圧の調整、コレステロールの排出、肝機能改善、視力の維持  
【多く含まれる主な魚介類】  
イカ、カキ、タコ、アワビ、ホタテ、クルマエビ、サケ

### 魚 鉄分

【主な機能】  
赤血球（ヘモグロビン）の主成分、全身組織の機能維持  
【多く含まれる主な魚介類】  
ノリ、ヒジキ、ハマグリ

## 魚食健康都市宣言

気仙沼市は、全国屈指の水産都市として、国民の動物性たんぱく質の供給につとめています。

豊かな海の幸である水産物は、米とともに私たちの食生活にとって欠かせない食糧です。

米と魚を基本とした伝統的な日本型食生活は、各国から高く評価され、とりわけ我が国においては、魚食普及による健康の維持・増進が図られつつあります。

水産業を基幹産業としている本市は、極めて栄養的に優れている魚をとり入れた食生活により、市民がこぞって健康で快適な生活をおくることを願い、ここに魚食健康都市を宣言します。

発行 平成 27 年 2 月

## 気仙沼市魚食健康都市推進協議会

■事務局 /  
〒988-8501

宮城県気仙沼市八日町一丁目 1 番 1 号  
気仙沼市産業部水産課  
Tel : 0226-22-3435  
Fax : 0226-22-8884  
E-mail : s-kashin@city.kesennuma.lg.jp